



# Марафон похудения «Настрой на стройность!»

Бесплатный профилактический марафон для снижения веса и формирования здорового образа жизни.

**Липецкая область**

**Номинация:** Специальная номинация 3 — «Лучший проект в сфере здорового питания»

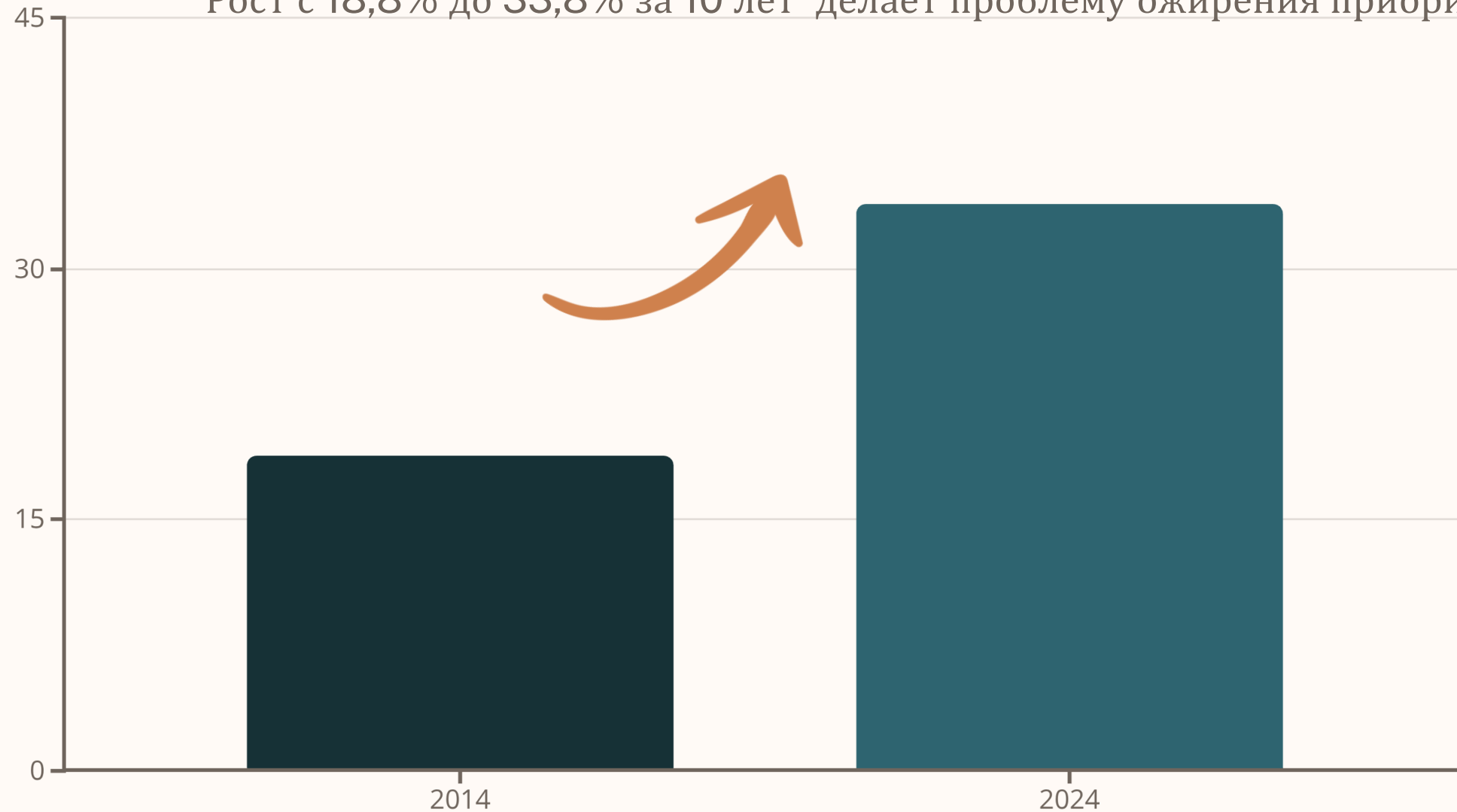
**Руководитель:** Коротеева Светлана Валентиновна, главный внештатный специалист по медицинской профилактике минздрава Липецкой области



# Актуальность Проекта

Распространенность избыточного веса в Липецкой области значительно выросла.

Рост с 18,8% до 33,8% за 10 лет делает проблему ожирения приоритетной.



Сердечно-сосудистые  
заболевания



Диабет



Онкология



# Целевая Аудитория

Взрослое население Липецкой области от 18 лет с избыточным весом или ожирением, прошедшее диспансеризацию.



**Цель:** Снижение веса и формирование устойчивых здоровых привычек у населения для профилактики хронических заболеваний

## Задачи:

Обеспечить участникам научно-обоснованные знания о питании и физической активности

Организовать персональное сопровождение кураторами-медиками

Создать мотивирующую среду через онлайн- и офлайн-мероприятия

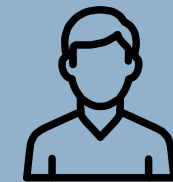
## Женщины

92,4% участников



## Мужчины

7,6% участников





# Уникальность Методологии Проекта

Синтез онлайн-сопровождения и социальной вовлеченности для высоких результатов.



## Онлайн-образование

Телеграм-канал, групповые чаты с медиками и психологами.



## Интеграция с диспансеризацией

Участие после диспансеризации.



## Офлайн-мероприятия

Акции, фестивали ЗОЖ, мастер-классы, групповые занятия.



## Сопровождение кураторами-медиками

Персонализированная поддержка и коррекция.





# Результаты: Охват и Эффективность

Проект успешно реализован в 3 сезонах, демонстрируя значительный охват и высокую эффективность.

Общий охват

5 502

участника

Успешное завершение

69,5%

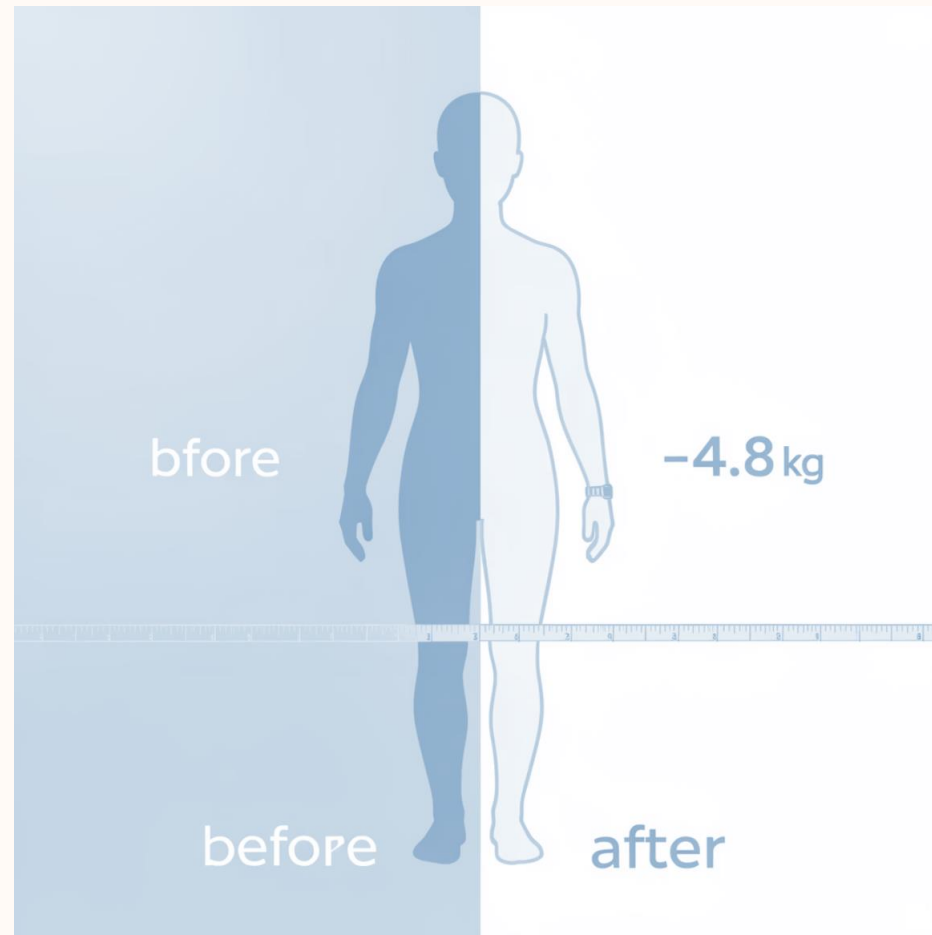
В 3-м сезоне показатель вырос до 84,6%.

За 3 сезона (октябрь 2024 - декабрь 2025).



# Снижение Веса: Впечатляющие Результаты

92,2% участников, приславших финальные замеры, снизили вес.



Среднее снижение веса

**-4,8 КГ**

С 88,9 кг до 84,1 кг.



Уменьшение объема талии

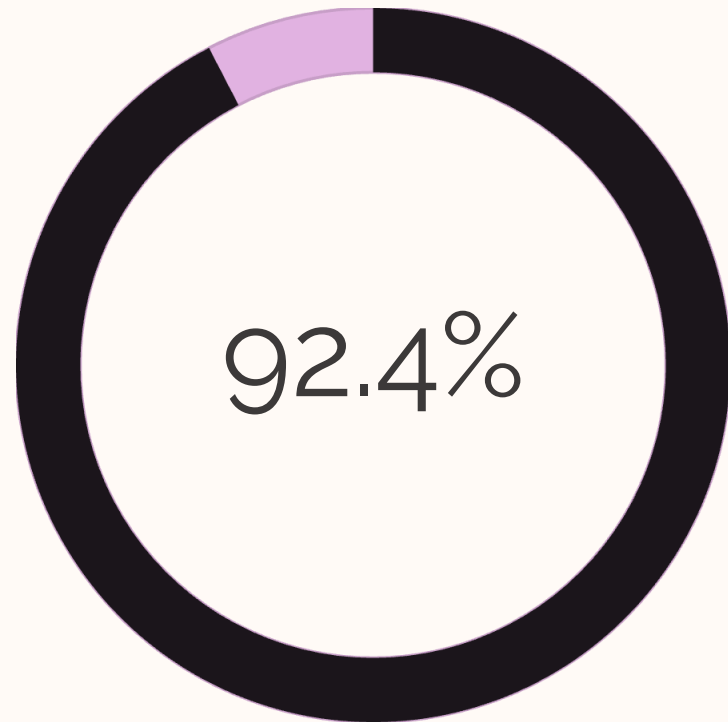
**-6,3 СМ**

С 97,4 см до 91,1 см.

ИМТ: с **32,1** (ожирение I степени) до **30,8**

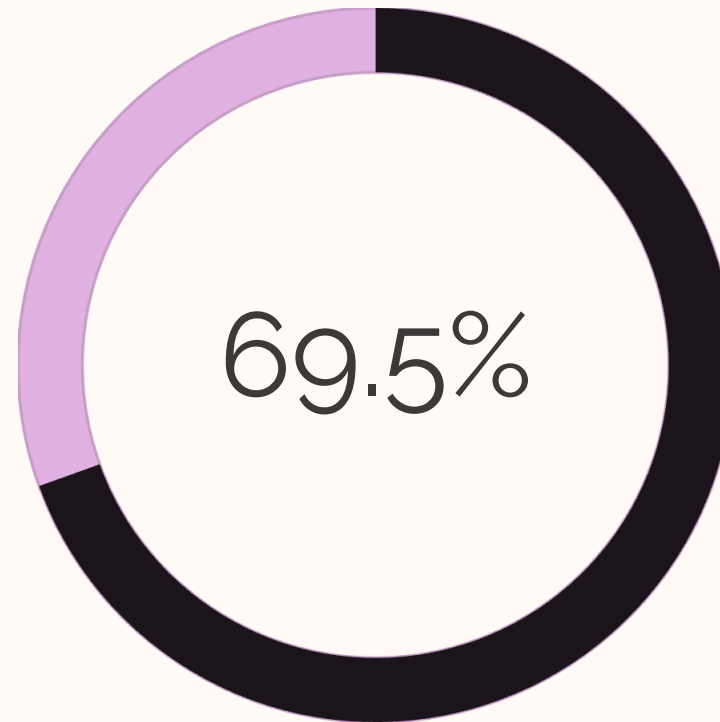


# Результаты: Охват и Эффективность



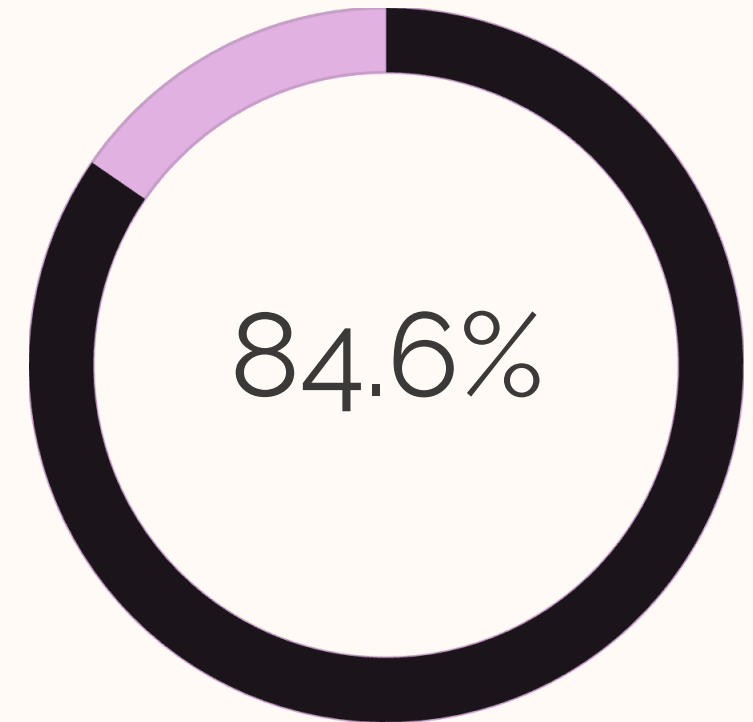
Женщины

Доля женщин среди участников.



Финишировали

Средний процент завершивших марафон (1-2 сезона).



Финишировали (3 сезон)

Процент завершивших в последнем сезоне.

5 502 участника за 3 сезона. Проект многократно реализован с октября 2024 по декабрь 2025 года.



# Улучшение Показателей Здоровья



Снижение Глюкозы

У участников, сдавших контрольные анализы.



Снижение Холестерина

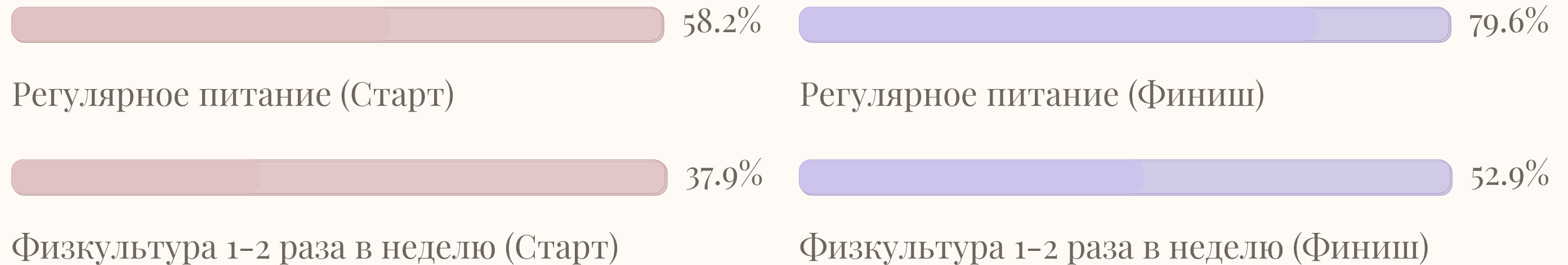
У участников, сдавших контрольные анализы.

У 39% холестерин пришел в норму, у 51,5% глюкоза крови пришла в норму.



# Формирование Здоровых Привычек

Проект успешно изменил пищевые и физические привычки участников.





# Формирование Здоровых Привычек



Регулярное Питание

Увеличилось с 58,2% до 79,6%.



Физкультура (1-2 раза в неделю)

Выросла с 37,9% до 52,9%.



Достаточный Сон (7-9 часов)

Увеличился с 54,7% до 65,7%.





# Ключевые Факторы Успеха

87%

Режим Питания

Повышал успех  
снижения веса.

90.3%

Пищевой  
Дневник

Обеспечил контроль  
за снижением веса

85.6%

Ежедневная  
Ходьба

Увеличивала  
вероятность успеха.

33.3%

Алкоголь чаще 3  
раз в неделю

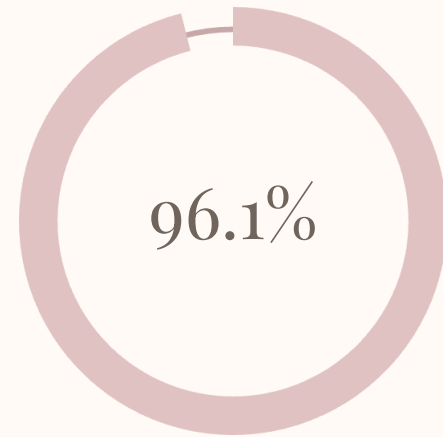
Снижал успех.





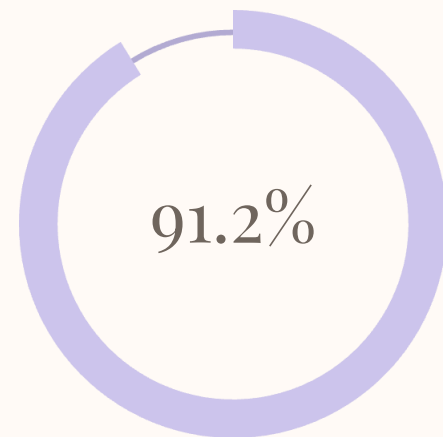
## Удовлетворенность Участников

Высокая оценка проекта и готовность рекомендовать его другим.



Удовлетворены проектом

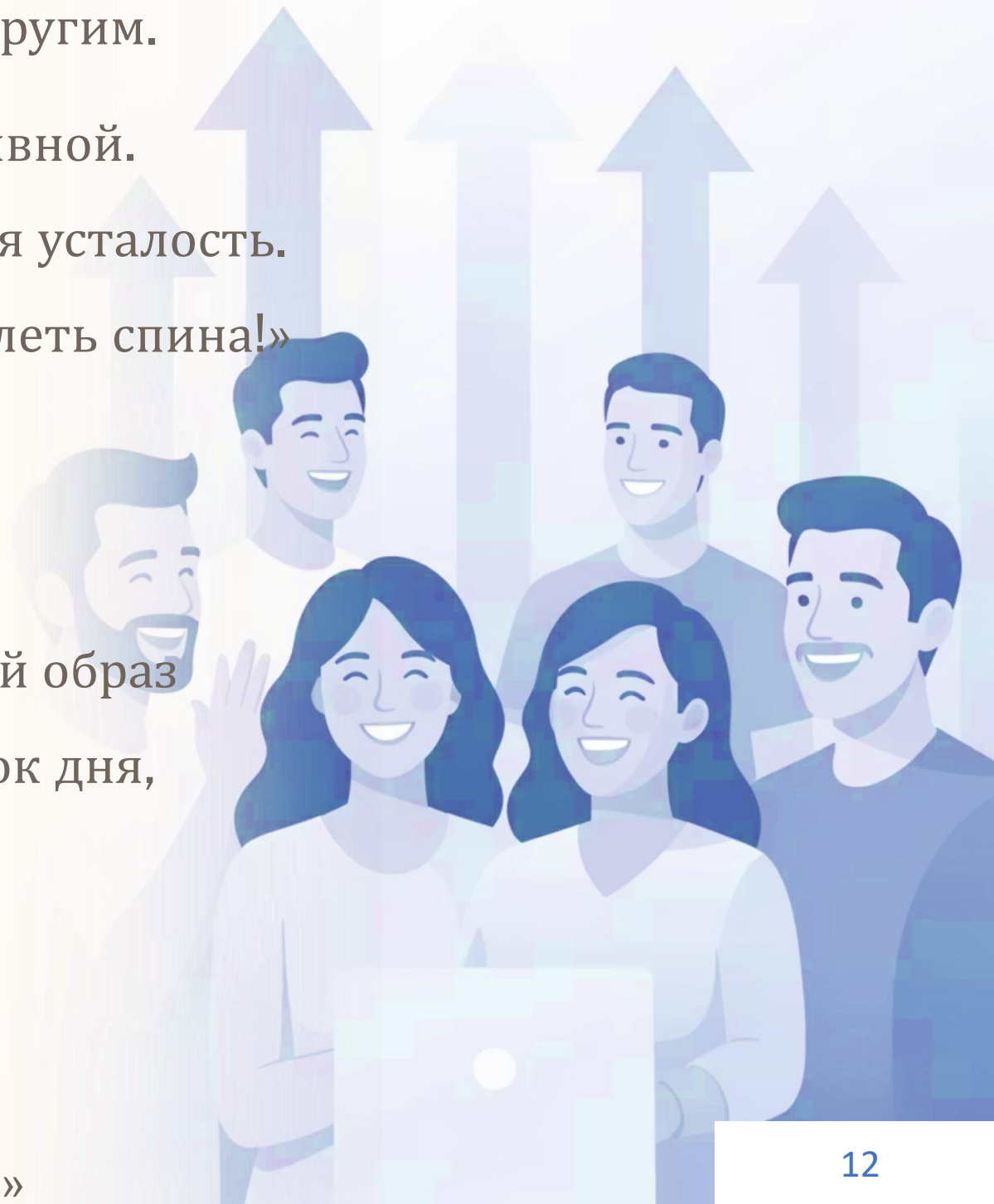
«Стала более активной.  
Ушла хроническая усталость.  
Стала меньше болеть спина!»



Готовы рекомендовать

«Пересмотрел свой образ  
жизни, распорядок дня,  
питание!»

«Привыкла правильно питаться,  
ежедневно ходить, добавила в жизнь хорошие привычки!»



# Команда и партнеры



**КУРАТОР**  
Светлана Коротеева



Минздрав ЛО  
Фитнес, плавание  
Танцы, фотография, путешествия

**ЦЕЛЬ**  
Доказать, что снижать вес легко

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**  
Организатор здравоохранения

**Руководитель:** Коротеева С.В., главный специалист по медицинской профилактике минздрава Липецкой области

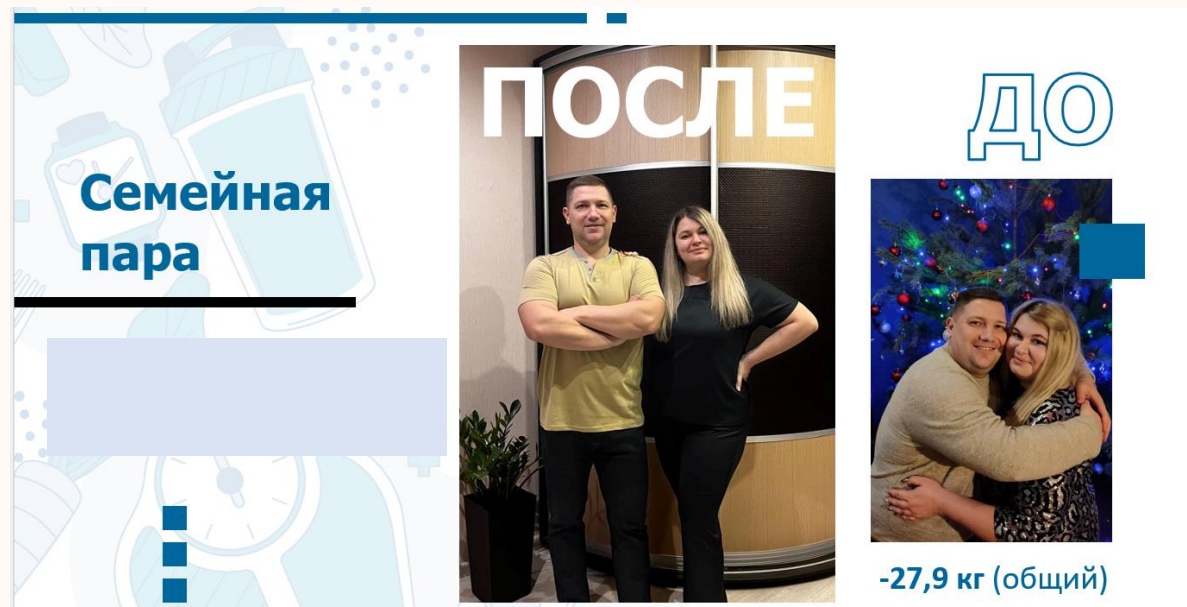
**Кураторы:** медицинские работники и психологи (83,3% имеют личный опыт снижения веса)

**Партнёры:**

- Минспорт Липецкой области
- Лидеры общественного мнения
- Корпоративные команды предприятий.



# Почему номинация «Здоровое питание»?



Ключевой компонент проекта — формирование здоровых пищевых привычек

- регулярное питание,
- контроль КБЖУ,
- правило «Гарвардской тарелки»).

Доказанное влияние на снижение веса и улучшение метаболических показателей

# Масштабирование



**Отработанная методология:** онлайн-формат, чаты, офлайн-мероприятия

**Низкая стоимость:** бесплатно для участников

**Поддержка на уровне региона:** успешный кейс, готовый к адаптации

**Регион:** Липецкая область

**Проект подтвердил эффективность** как комплексная программа снижения веса и формирования здоровых привычек.

**Готовы к тиражированию!**

